


# Die 13 Heilsteine der Rauhnächte

## Deine Begleiter durch die magische Zeit zwischen den Jahren

von Sonja Liegler | Kristallhüterin

# Die stillste Zeit des Jahres

## 21. Dezember

Wintersonnenwende: die längste Nacht, ab jetzt kehrt das Licht zurück.

## 13 Nächte

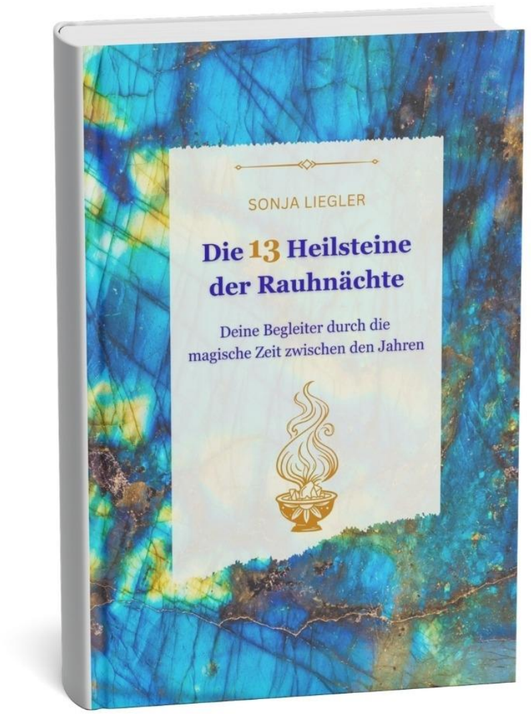
So viele Monde hat ein Jahreszyklus. Die 13 steht für Übergänge und Wandel.

## Schwellenzeit

Die Grenze zur unsichtbaren Welt gilt in dieser Zeit als besonders durchlässig.



# Das Buch auf einen Blick




**13**

**Nächte**

vom 21.12. bis 3.1.

**13**

**Heilsteine**

mit Thema, Chakra und Alternativstein

**13**

**Affirmationen**

ein Satz für jede Nacht

**5**

**Reflexionsfragen**

zu jedem Heilstein

# Die 13 Nächte im Überblick



1

**Rauchquarz**

Loslassen



2

**Hämatit**

Erden



3

**Rhodonit**

Befreien



4

**Labradorit**

Selbstreflektieren



5

**Rosenquarz**

Herzöffnen



6

**Malachit**

Vertrauen



7

**Citrin**

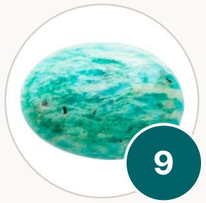
Macht



8

**Karneol**

Kreativität



9

**Amazonit**

Wahrheit



10

**Tigerauge**

Mut



11

**Pyrit**

Fülle



12

**Mondstein**

Intuition



13

**Bergkristall**

Göttliche Verbindung

# Der Fluss der 13 Themen



Nacht 1 bis 2

## Reinigung und Fundament

Loslassen, um Raum zu schaffen. Erden, um stabil zu stehen.



Nacht 3 bis 5

## Heilung und Herz

Emotionale Wunden heilen, klar sehen und das Herz öffnen.



Nacht 6 bis 10

## Kraft und Ausdruck

Vertrauen, Macht, Kreativität, Wahrheit und Mut.



Nacht 11 bis 13

## Fülle und Verbindung

Fülle, Intuition und die spirituelle Verbindung.

*„Vom Loslassen zur größeren Verbindung, die immer schon da war“*

# Nacht 1 bis 5

## Reinigung und Fundament




### Rauchquarz

**Loslassen**

Wurzel (1. Chakra)
Alternative: Obsidian

*„Ich lasse los, was mir nicht mehr dient“*




### Hämatit

**Erden**

Wurzel (1. Chakra)
Alternative: Turmalin

*„Ich bin sicher verwurzelt und ganz bei mir“*

## Heilung und Herz




### Rhodonit

**Befreien**

Herz (4. Chakra)
Alternative: Rosenquarz

*„Ich befreie mein Herz und schenke mir selbst Mitgefühl“*




### Labradorit

**Selbstreflektieren**

Stirn (6.) und Krone (7.)
Alternative: Sodalith

*„Ich sehe klar, was wahr ist, und vertraue meiner Wahrnehmung“*




### Rosenquarz

**Herzöffnen**

Herz (4. Chakra)
Alternative: Rhodochrosit, Rhodonit

*„Ich bin liebenswert, genau so, wie ich bin“*

# Nacht 6 bis 10

## Kraft und Ausdruck




### Malachit

**Vertrauen**

Herz (4. Chakra)
Alternative: Mondstein

*„Ich vertraue dem Wandel und bin bereit für Veränderung“*




### Citrin

**Macht**

Solarplexus (3. Chakra)
Alternative: Tigerauge

*„Ich bin mir meiner eigenen Kraft bewusst“*

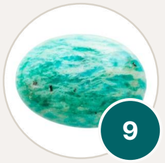



### Karneol

**Kreativität**

Sakral (2. Chakra)
Alternative: Sonnenstein

*„Ich lasse meine schöpferische Kraft frei fließen“*




### Amazonit

**Wahrheit**

Hals (5.) und Herz (4.)
Alternative: Aquamarin, Apatit

*„Ich spreche meine Wahrheit klar und mit Liebe“*




### Tigerauge

**Mut**

Solarplexus (3. Chakra)
Alternative: Obsidian

*„Ich habe den Mut, neue Wege zu gehen“*

# Nacht 11 bis 13

**Fülle und Verbindung**



11

## Pyrit

**Fülle**

Solarplexus (3. Chakra)
Alternative: Citrin, Moos Achat

*„Ich öffne mich für Fülle in allen Bereichen meines Lebens“*



12

## Mondstein

**Intuition**

Krone (7. Chakra)
Alternative: Amethyst

*„Ich vertraue meiner inneren Stimme“*



13

## Bergkristall

**Göttliche Verbindung**

Krone (7. Chakra)
Alternative: Lemurianischer Quarz

*„Ich öffne mich für höhere Führung“*

*Der Bergkristall bündelt als letzter Stein noch einmal die Energie aller zwölf Nächte.*

# So ist jedes Kapitel aufgebaut

**1 Thema der Nacht**

Die Nacht mit Datum und einem Leitgedanken, zum Beispiel „Altes loslassen“.

**2 Über den Stein**

Vier Kerneigenschaften und eine Beschreibung seiner Wirkung.

**3 Energiezentrum und Alternative**

Das zugeordnete Chakra und ein Stein, falls dir einer fehlt.

**4 Wissen zur Entstehung**

Woraus der Stein besteht und woher seine Farbe kommt.

**5 Fragen und Affirmation**

Fünf Reflexionsfragen und ein Satz, der dich durch die Nacht trägt.

**6 Deine Erfahrungen**

Notizseiten für Botschaft, Körpergefühl, Gefühle und Traum.

# Ein Stein im Detail: Rosenquarz



**Nacht 5 · Herzöffnen**

## *Schenke dir selbst Liebe*

- erhöht alle Formen der Liebe
- balanciert und reinigt das Herzchakra
- fördert Mitgefühl für dich selbst und andere
- unterstützt Selbstvergebung und Akzeptanz

**Energiezentrum:** Herz (4. Chakra)
**Alternativstein:** Rhodochrosit, Rhodonit
**Eine Reflexionsfrage:** Was bedeutet für mich Selbstliebe?

*„Ich bin liebenswert, genau so, wie ich bin“*

# Dein Ritual in fünf Schritten

1

## Stein wählen

Den Stein der Nacht nehmen und die Fragen laut lesen.

2

## Ruhig werden

Ungestörter Ort, Telefon stumm, Kerze an.

3

## Stein halten

In der Hand, in der er sich besser anfühlt.

4

## Atmen und spüren

Tief atmen und etwa 15 Minuten meditieren.

5

## Aufschreiben

Notieren, was sich gezeigt hat, und dem Stein danken.

### Am Morgen

Den Stein kurz in die Hand nehmen, eine Intention setzen und ihn bei dir tragen.

### Am Abend

Mit Kerze und Räucherwerk den Tag loslassen und mit dem Stein meditieren.

# Weitere Begleiter für deine Nächte

### Altar

Dein Kraftort für Steine, Kerze und Naturmaterialien.

### Kerze

Das Licht in der Dunkelheit lenkt den Blick nach innen.

### Räuchern

Salbei, Sandelholz oder Palo Santo klären die Atmosphäre.

### Orakelkarten

Ein Impuls aus dem Unterbewusstsein vor oder nach der Meditation.

### Journal

Gedanken, Träume und Erkenntnisse aufschreiben.

### Traumdeutung

Träume greifen oft das Thema der Nacht auf.

### Waldspaziergang

Erden und Impulse aus der winterlichen Stille holen.

# Dein Start am 21. Dezember

## Das brauchst du

- Deine 13 Heilsteine oder die passenden Alternativsteine
- Eine Kerze
- Räucherwerk, zum Beispiel Sandelholz, Salbei oder Palo Santo
- Ein Journal oder Notizbuch
- Ein ruhiger, ungestörter Ort
- Optional: Orakelkarten, ein kleiner Altar, Naturmaterialien

## In den Tagen davor

- Heilsteine besorgen und reinigen
- Deinen Platz vorbereiten und den Altar einrichten
- Das Journal herrichten und eine Intention notieren
- Dich innerlich einstimmen: Was hat das Jahr für dich bedeutet?

# Der Abschluss deiner Reise

### Der Brief an dich selbst

Schreib dir einen Brief, den du erst in einem Jahr wieder öffnest, am besten in der 13. Rauhnacht.

### Die Dankes-Geste

Bedanke dich bei dir, deinen 13 Heilsteinen und dieser besonderen Zeit, etwa mit einer letzten Kerze.

### Der Tag danach

Geh alle 13 Nächte in Gedanken durch: Welcher Stein hat dich am meisten berührt?

*Deine 13 Heilsteine begleiten dich auch nach den Rauhnächten.*

# Das passende Steinset



## 13 Trommelsteine für 13 Nächte

- Alle 13 Steine aus dem Buch als Trommelsteine
- Einzeln wählbar, falls du schon einen besitzt
- Größere Formate wie Handsteine, Rohsteine oder Freiformen suchst du selbst aus und bestellst sie einzeln
- Energetisch gereinigt, gestärkt und für dich persönlich ausgesucht

**www.deinseelenstein.at/shop**

# Über die Autorin



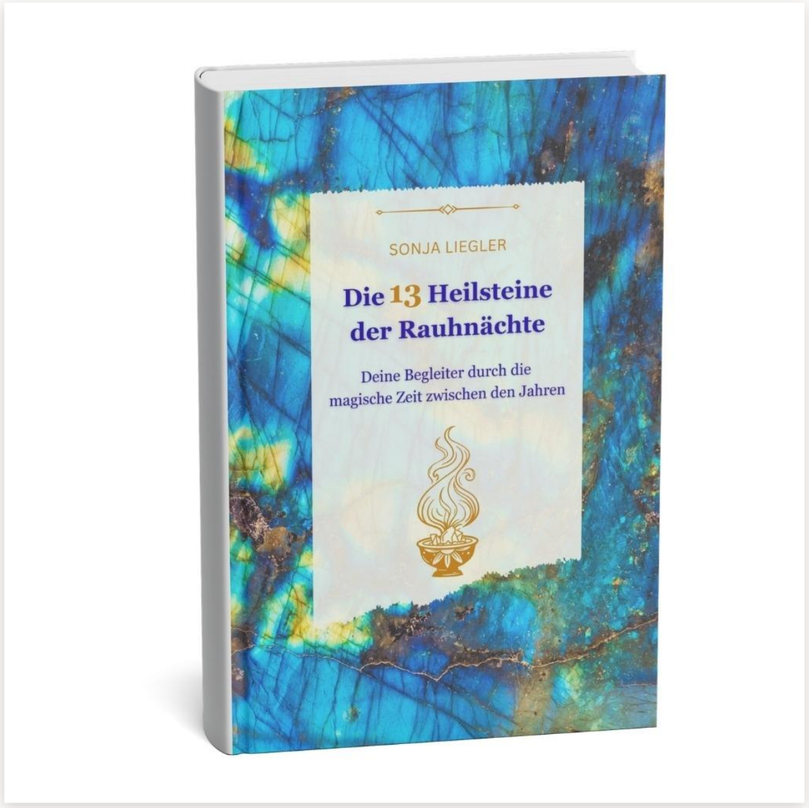
## Mag. Sonja Liegler

Kristallhüterin, Seelenbegleiterin und Gründerin von Dein Seelenstein

*„Mein Weg zu den Heilsteinen war alles andere als geplant.“*

- Mit 27 die Ausbildung zur Lebensberaterin
- Fast eineinhalb Jahre in Indien: schamanische Arbeit, intensive Meditation, tiefe spirituelle Erfahrungen
- In Indien kam mein erster Rosenquarz zu mir und wurde zu meinem ersten wahren Lehrer
- Heute begleite ich Menschen dabei, ihren Seelenauftrag zu erkennen und zu leben

# Buch und Steinset bestellen




## Das Buch

Als Taschenbuch und als Hardcover erhältlich.

## Das Steinset

13 Trommelsteine, einzeln wählbar, im Online-Shop.

**>> direkt im Online-Shop bestellen**

# Kontakt

## Mag. Sonja Liegler


**E-Mail** kontakt@deinseelenstein.at

**Webseite** www.deinseelenstein.at

**Telefon** +43 650 34 11 600

**Adresse** Am Forst 8, 3011 Irenental, Österreich